ШКОЛА ГАСТРОНОМА

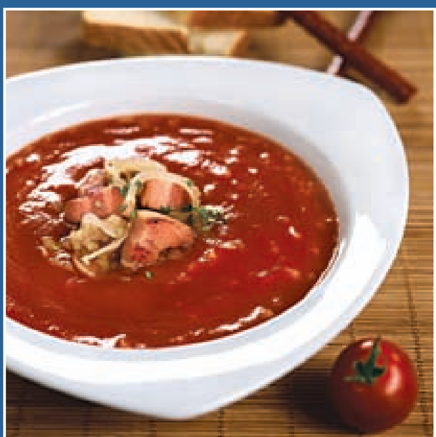
№19 (45) октябрь 2005

журнал для тех, кто любит готовить



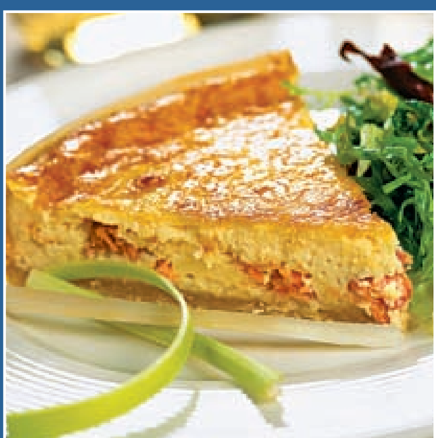
















■ медальоны из говядины ■ салат из цветной капусты ■ закуска из баклажанов, помидоров и сыра ■ суп из баклажанов с грибами ■ томатный суп с копченой грудинкой ■ равиоли с ветчиной и грибами ■ фаршированные куриные грудки с розмарином ■ котлеты из копченой рыбы ■ салат из груш с шампиньонами ■ язык, завернутый в запеченный сладкий перец ■ ткемали ■ рагу из свеклы с беконом ■ фузилли с креветками в лимонном соусе ■ пирожки с творогом ■ киш «лорен» ■ печенье к пиву ■ плавающие «острова» в сливовом соусе

www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948

9 771728 694000

Акция
Русский Хит
с плюсом





1. Акция проводится ООО «Мегапром» (Организатор)
2. В Акции могут принять участие любые дееспособные физические лица.
3. В Акции запрещается участвовать работникам и представителям Организатора, аффилированным с ними лицам, членам семей таких работников и представителей, а равно работникам и представителям любых других юридических лиц, причастных к организации и/или проведению настоящей Акции, а также членам их семей.
4. Акция проводится в период с 1 октября 2005 года по 15 февраля 2006 года включительно (срок акции).
5. Участник Акции имеет право: знакомиться с Правилами Акции, принимать участие в Акции на условиях, определенных Правилами, в случае обнаружения выигрышных жетонов получать подарки, соответствующие надписи на жетоне (при условии соблюдения указанных ниже правил).
6. Для того, чтобы принять участие в Акции, Участнику нужно купить 1-килограммовую пачку пельменей "Русский Хит" со знаком «Акция». Найти внутри пачки жетон и, стерев защитный слой, можно стать обладателем: микроволновой печи, аквафильтра, мини-радио, полотенца, посуды. Чтобы стать претендентом на получение эксклюзивной кухни нужно прислать до 15 февраля 2006 года 2 жетона со словом УДАЧА, 2 штрих-кода от котлет или блинчиков марки «Русский хит», фотографию и интересный рассказ о своей семье по адресу: 121552 Москва, а/я 14, «Русский хит».
7. Для получения подарка Участнику Акции необходимо до 15 февраля 2006 года позвонить по телефону в Москве (095) 981-86-99, где ему будет предоставлена информация, необходимая для его получения.
8. Итоги конкурса на получение кухни будут подведены 15 марта 2006 года.
9. Владелец выигрышных жетонов, направляющий их по почте, несет ответственность за указание правильных и четко читаемых данных, а именно своего контактного телефона, обратного адреса, индекса, фамилии, имени, отчества. Организатор не несет ответственности за неотправление приза по почте в случае неуказания владельцем жетонов одного из перечисленных выше реквизитов. Жетоны должны направляться по адресу: 121552 Москва, а/я 14, «Русский хит».
10. В целях идентификации участников Акции потенциальный участник предоставляет право организаторам розыгрыша посредством анкетирования собирать Организатору свои личные данные, содержащиеся в общегражданском паспорте или иных документах, подтверждающих личность.
11. Согласно настоящим Правилам выплата денежного эквивалента стоимости вручаемых подарков не производится.
12. Акция является рекламной кампанией, направленной на популяризацию бренда "Русский Хит".
13. Факт участия в Акции подразумевает, что ее участники соглашаются с тем, что их имена, фамилии, фотографии, интервью и иные материалы о них могут быть использованы Организатором. Участники соглашаются давать рекламные интервью об участии в Акции, в том числе по радио и телевидению, а равно в иных средствах массовой информации, либо сниматься для изготовления графических рекламных материалов без уплаты за это какого-либо вознаграждения. Все авторские права на такие интервью будут принадлежать Организатору.
14. Подарки выдаются в пределах заявленного в настоящих Правилах количества в срок с 25 октября 2005 года по15 февраля 2006 года. В рамках Акции можно получить подарки: (1) СУПЕРПОДАРОК-1 шт., (2) Микроволновки-100 шт., (3) Аквафильтры- 500 шт., (4) Мини-радио-1000 шт., (5) Посуда-200 шт., (6) Полотенца-10000 шт.
15. Информация об условиях акции размещается на сайте WWW.RUSSIANHIT.RU, в журналах «Школа гастронома», «Лиза», «Даша» и на рекламных материалах компании "Русский Хит". Организатор оставляет за собой право публиковать дополнительную информацию об Акции.
16. Участие в Акции автоматически подразумевает ознакомление и полное согласие участников Акции с настоящими Правилами.

Акция проводится при поддержке:

Рецепты шаг за шагом
ШКОЛА ГАСТРОНОМА
журнал для тех, кто любит готовить

АКВАФОР
фильтры для воды


Мини-радио


Посуда


Аквафильтр

АКВАФОР


СВЧ печь











Дорогие друзья!
«Школа гастронома» и Santa Maria предлагают вам принять участие в новом конкурсе, итоги которого будут подведены накануне Нового года. Об условиях участия и призах для победителей читайте на странице 17 этого номера.
И конечно, мы продолжаем ждать ваших писем с оригинальными рецептами блюд для микроволновой печи. Напоминаем, что победитель этого конкурса по итогам года получит в подарок микроволновую печь фирмы Samsung. Желаем успехов.

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

содержание

медальоны из говядины с конкасе из овощей и желе из желтого перца



ЧТО НУЖНО:

400 г говяжьей вырезки
1 черешок сельдерея
6 помидоров
1 зубчик чеснока
2 веточки базилика
7 желтых сладких перцев
25 г желатина
70 мл растительного масла
соль, перец, сахар по вкусу

- Время приготовления: 45 мин. + 3 часа
- Порций: 4
- 1 порция: 372,0 ккал

белки – 29,7 г, жиры – 18,2 г, углеводы – 22,3 г


1


2


3


4


5

СЛОВАРЬ

Конкасе – это всего лишь форма нарезки овощей, «мелкий кубик» по-французски. При этом овощи принято очищать от кожицы и семян. Наиболее распространенный вариант – из помидоров и сладкого перца. Конкасе подают как гарнир к холодным мясным или рыбным закускам, а также как второй гарнир к горячим блюдам.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить желе.** Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и срезать белые волокна. Выложить плоды в плоскую миску, ошпарить кипятком и дать постоять 5 мин., затем снять кожицу. Переложить перцы в сотейник, налить немного воды и готовить на среднем огне до размягчения, 7 мин. Откинуть на дуршлаг. Измельчить перцы в блендере, затем протереть через мелкое сито.

2 Желатин замочить в теплой воде, отжать. В пюре из перцев добавить соль, сахар по вкусу и разбухший желатин. Перемешать, залить в форму и убрать в холодильник на 3 ч.

3 **Приготовить конкасе.** Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразный надрез. Обдать кипятком и снять кожицу. Разрезать каждый плод на 4 части и удалить семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть и нарезать такими же кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Смешать в миске помидоры, сельдерей и чеснок с 1 ст. л. растительного масла. Посолить, поперчить по вкусу.

4 Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими медальонами. Накрыть пищевой пленкой и отбить каждый медальон до толщины 2–3 мм, натереть солью и перцем.

5 В сковороде разогреть растительное масло. Обжаривать медальоны до легкой румяной корочки, по 4 мин. с каждой стороны. Промокнуть бумажными салфетками. Выложить мясо на сервировочное блюдо, украсить овощным конкасе и желе из желтого перца.

Салат из цветной капусты с грецкими орехами



ЧТО НУЖНО:

- 1 средний кочан цветной капусты
- 1 яблоко
- 2 ст. л. лимонного сока
- 100 г маринованного сладкого перца
- 50 г очищенных грецких орехов
- 1 ч. л. зиры
- растительное масло
- соль по вкусу

Для заправки:

- 4 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. маринада из-под перцев
- 1 зубчик чеснока

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 243,8 ккал

белки – 5,6 г, жиры – 18,6 г, углеводы – 13,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цветную капусту разобрать на соцветия величиной с грецкий орех, вымыть и обсушить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжаривать в нем капусту, периодически переворачивая, до образования румяной корочки, 4–5 мин. Снять сковороду с огня, шумовкой выложить капусту на бумажные салфетки.

2 Яблоко вымыть, разрезать, удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Из банки с перцами слить маринад. Перцы нарезать соломкой и перемешать с яблоками и цветной капустой. Посолить по вкусу.

Приготовить заправку.

Грецкие орехи нарубить ножом в крупную крошку. Разогреть сухую сковороду, обжарить зиру (30 сек.). Добавить орехи и жарить, постоянно помешивая, 2 мин. Снять с огня.

Взбить сметану с маринадом из-под перцев и измельченным чесноком.

Овощи выложить в салатницу. Посыпать грецкими орехами. Заправку подать отдельно.



1



2

закуска из баклажанов, помидоров и сыра





1



2



3

ЧТО НУЖНО:

1 баклажан
2 помидора
100 г российского сыра или эмменталя
1 батон-багет
2 яйца
по 4 веточки петрушки и укропа
соль, перец по вкусу
растительное масло

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 381,3 ккал

белки – 14,8 г, жиры – 18,0 г, углеводы – 40,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажан и помидоры вымыть, нарезать кружками одинаковой толщины. Раскалить сковороду, быстро обжарить в небольшом количестве растительного масла кружки баклажана, по 1 мин. с каждой стороны.

2 Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Взбить в миске яйца с зеленью и щепоткой соли. Хлеб нарезать кусками толщиной 1 см. Разогреть в сковороде масло. Куски хлеба обмакивать в яичную смесь и жарить на сковороде до румяной корочки, по 1,5 мин. с каждой стороны.

3 Разогреть духовку до 180 °С. На каждый кусочек хлеба положить по кружку помидора, затем кусок сыра и кружок баклажана. Сбрызнуть маслом и запекать 7 мин. Перед подачей посыпать мелкорубленой зеленью.

суп из баклажанов с грибами





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

1 морковка, 1 корень петрушки
1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист
небольшой пучок зеленого лука – только белые части
горсть сухих белых грибов
2 баклажана
10 шампиньонов
1 красный острый перец
2 ст. л. семян кунжута
соль по вкусу

Для палочек:

200 г готового слоеного теста
150 г сливочного сыра
4 зубчика чеснока
соль

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 324,5 ккал

белки – 14,0 г, жиры – 16,8 г, углеводы – 29,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю. Добавить очищенные морковь, корень петрушки, чеснок, лавровый лист и лук. Залить водой, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, посолить по вкусу и варить 15 мин. Бульон процедить. Грибы нарезать кусочками.

2 Баклажаны вымыть, нарезать. Шампиньоны вымыть, нарезать пластинками. Разогреть в сковороде масло, обжарить баклажаны вместе с шампиньонами, 5 мин. Положить в бульон отваренные белые грибы, баклажаны и шампиньоны, варить 10 мин.

3 Острый перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и добавить в кастрюлю с супом.

4 **Пока готовится суп, сделать палочки из слоеного теста.** Чеснок очистить, измельчить и растереть со сливочным сыром. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 1 мм. Подровнять края. Смазать половину теста получившейся смесью и сложить пополам. Еще раз тонко раскатать.

5 Нарезать тесто узкими полосками. Разогреть духовку до 180 °С. На противень положить лист пергамента, выложить полоски теста и выпекать 15 мин.

6 На сухой сковороде обжарить кунжут, 2 мин. Добавить в суп. Проварить еще 2 мин. Разлить суп по тарелкам. Подавать с сырными палочками.

КСТАТИ

* Знакомые всем темно-фиолетовые баклажаны – далеко не единственный сорт этого овоща. Есть еще много видов, различающихся по форме и цвету: зеленые, белые, кремовые, пестрые. В рецептах они почти всегда взаимозаменяемы.
* Чистить баклажан или нет – чаще всего дело вкуса. Кожура этого плода съедобна и вид блюда ничуть не портит.

ТОМАТНЫЙ СУП С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ



ЧТО НУЖНО:

- 1 л томатного сока
- 150 г копченой грудинки
- 1 луковица
- 2 черешка сельдерея
- 0,5 стакана риса
- зелень петрушки
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 288,6 ккал

белки – 7,3 г, жиры – 17,6 г, углеводы – 25,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, нарезать полукольцами. Сельдерей и зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить. Грудинку нарезать аккуратными кусочками. Раскалить сковороду, обжарить грудинку, 4 мин. Добавить лук и сельдерей, готовить еще 4 мин.

2 Промыть рис, несколько раз меняя воду. В кастрюле вскипятить томатный сок. Всыпать рис, еще раз довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 7 мин.

3 Положить в кастрюлю с супом обжаренные грудинку, лук и сельдерей. Варить до готовности риса. В самом конце добавить зелень петрушки, соль и перец по вкусу.



1



2



3

говядина с брокколи

Ингредиенты (4 порции):

- 600 г постной говядины
- 500 г брокколи
- 4 ст. л. кукурузной муки
- 6 ст. л. соевого соуса Kikkoman
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. рубленого свежего имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 1 луковица
- 3 ст. л. масла

Время приготовления: 30 мин.
Маринование: 15 мин.
Энергетическая ценность: 332 ккал, 1390 кДж.

1. Нарезать тонкими полосками говядину и замариновать на 15 минут в смеси из 3 ст. л. соевого соуса Kikkoman, 2 ст. л. муки, сахара, имбиря и рубленого чеснока. Промыть брокколи и разделить на соцветия.

2. Быстро (1 мин.) обжарить куриные грудки в 1 ст. л. масла в хорошо разогретой сковороде-вок, выложить их. На оставшемся масле также в воке быстро обжарить подготовленную брокколи и мелко нарезанный лук до полуготовности.

3. Приготовить смесь из 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. муки и 350 мл воды, добавить ее вместе с говядиной в вок и, постоянно помешивая, довести соус до загустения.



равиоли с ветчиной и грибами





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Перед тем как поставить начинку для равиоли в морозильную камеру, мы упаковали ее в специальный вакуум-пакет с помощью **системы вакуумного хранения продуктов vacSy компании Zepter**. Продукты, упакованные таким образом, долгое время остаются свежими и сохраняют витамины и вкусовые качества.



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1,5 стакана муки
щепотка соли
2 яйца, 1 яичный желток
1 ст. л. растительного масла

Для начинки:

1 ст. л. растительного масла
1 зубчик чеснока, 1 луковица
250 г шампиньонов
400 г ветчины
2 веточки базилика
4–5 веточек петрушки
1 пучок зеленого лука
2 яичных желтка

- Время приготовления: 1 час + 2 часа
- Порций: 4
- 1 порция: 591,6 ккал

белки – 34,7 г, жиры – 32,9 г, углеводы – 39,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нарезать грибы и лук. Чеснок слегка размять пальцами. Раскалить сковороду, влить масло, положить чеснок. Через 30 сек. чеснок удалить и положить в сковороду лук, готовить 3 мин. Добавить грибы и готовить, пока не выкипит вся жидкость. Выложить грибы в сито, дать постоять 10 мин., затем переложить в миску.

2 В той же сковороде обжарить нарезанную ветчину (2 мин.). Отложить 8 больших листиков базилика, остальные измельчить вместе с петрушкой и зеленым луком. Добавить к грибам ветчину и зелень. Посолить, поперчить, перемешать.

3 Сделать из фарша 4 шарика. Листья базилика смазать маслом и накрыть ими шарики из фарша. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 2 ч.

4 Просеять муку с солью, добавить яйца, желток, масло. Вымешивать тесто не менее 10 мин. Скатать в шар и накрыть влажным полотенцем. Оставить на 10 мин.

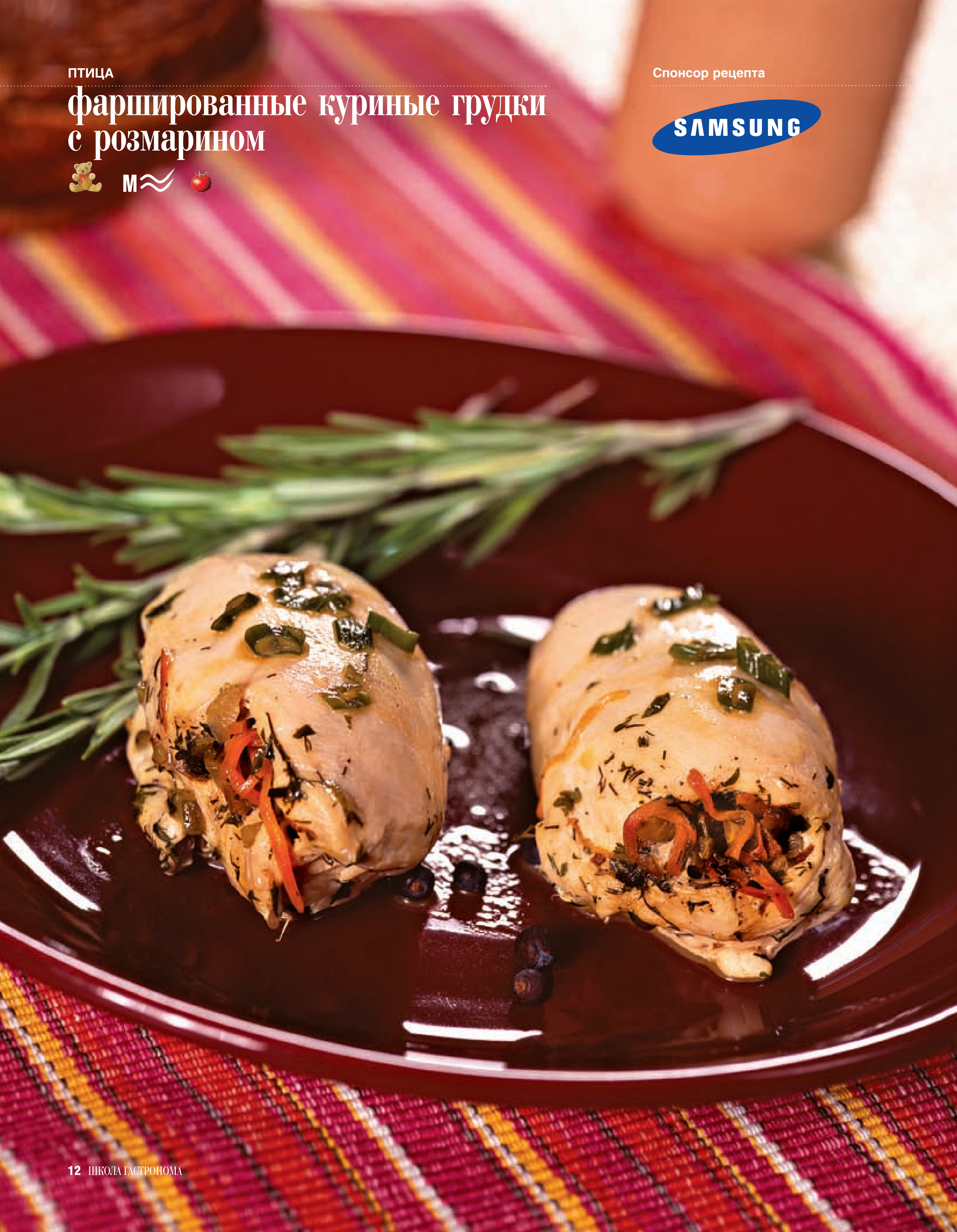
5 Раскатать тесто и вырезать из него 4 круга диаметром 10 см и 4 – диаметром 12 см. Положить на каждый круг меньшего размера шарик из фарша. Смазать края теста взбитым яйцом. Накрыть оставшимися кругами, прижать края. Внутри не должно оставаться воздуха.

6 Опустить равиоли в кипящую воду, варить 4 мин. Выкладывать шумовкой на подогретое блюдо, сбрызгивая оливковым маслом. Подавать со сметаной.

фаршированные куриные грудки с розмарином

Спонсор рецепта

SAMSUNG



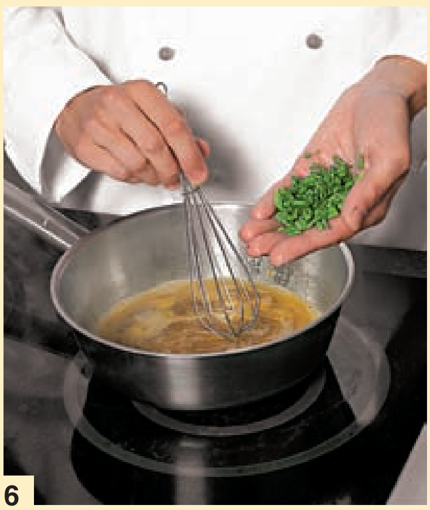

1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

- 4 куриные грудки
- 20 г сухих белых грибов
- 1 морковка, 1 соленый огурец
- по 2 веточки петрушки и укропа
- 1 ст. л. муки
- 4–5 веточек розмарина
- 10–12 ягод можжевельника
- растительное масло
- соль, перец по вкусу

Для соуса:

- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 зубчик чеснока
- 4 перышка зеленого лука

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 282,0 ккал

белки – 25,4 г, жиры – 15,3 г, углеводы – 10,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С куриных грудок снять кожу, удалить кость. Мясо вымыть, обсушить. Тонким ножом сделать в грудках глубокий «карман», не доходя до края 1–1,5 см.

2 Грибы залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 2 мин., затем откинуть на сито. Отвар процедить через марлю, сохранить. Грибы остудить и нарезать кусочками. Морковь натереть на крупной терке. Огурец мелко нарезать, отжать. Зелень измельчить. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Морковь и грибы обжарить на раскаленном масле, 2 мин. Добавить зелень и огурец, готовить еще 2 мин. Всыпать обжаренную муку, перемешать и снять с огня.

3 Аккуратно вложить в куриные «карманы» по несколько чайных ложек получившейся смеси, вдавливая ее внутрь, чтобы фарш ложился плотнее.

4 Налить в емкость пароварки 300 мл воды. На нижнее блюдо положить промытые веточки розмарина и ягоды можжевельника. На верхнее – куриные грудки.

5 Накрыть пароварку крышкой, поставить в микроволновую печь. Готовить в режиме пароварки 30 мин. Вынуть из печи и оставить под крышкой еще на 5 мин.

6 **Приготовить соус.** Грибной отвар перелить в сотейник, положить масло и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, уменьшить огонь, добавить нарезанный лук и измельченный чеснок, посолить, поперчить и варить 10–15 мин.



КСТАТИ

Два уровня **пароварки AQUA Cook** позволяют одновременно готовить разные продукты, не беспокоясь о проникновении запаха на другой уровень. Крышка из нержавеющей стали предотвращает воздействие микроволн на продукты. Микроволны лишь нагревают воду до кипения, превращая ее в пар и давая возможность готовить нежные диетические блюда.

котлеты из копченой рыбы



ЧТО НУЖНО:

900 г картофеля
400 г филе копченой скумбрии
300 мл молока
5 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 ч. л. молотой паприки
2 ст. л. измельченной свежей кинзы
сок 0,5 лимона
1 яйцо
100 г измельченного арахиса

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 662,0 ккал

белки – 36,5 г, жиры – 39,2 г, углеводы – 40,8 г

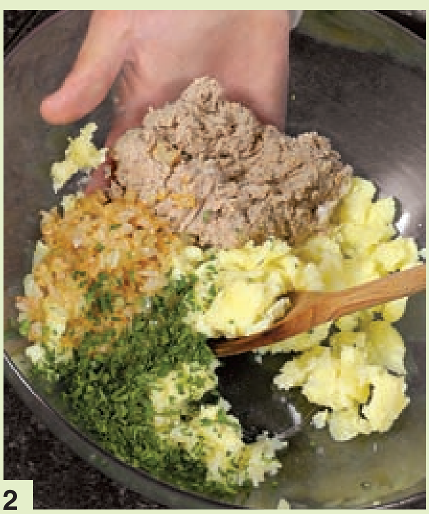
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель отварить в мундире до готовности. Остудить, очистить и размять в пюре. Филе скумбрии залить молоком, накрыть крышкой и варить 5 мин. Затем измельчить.

2 Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в 1 ст. л. масла, добавить паприку и готовить 3 мин. Снять с огня, дать остыть. Смешать картофель, рыбу, лук, кинзу и лимонный сок.

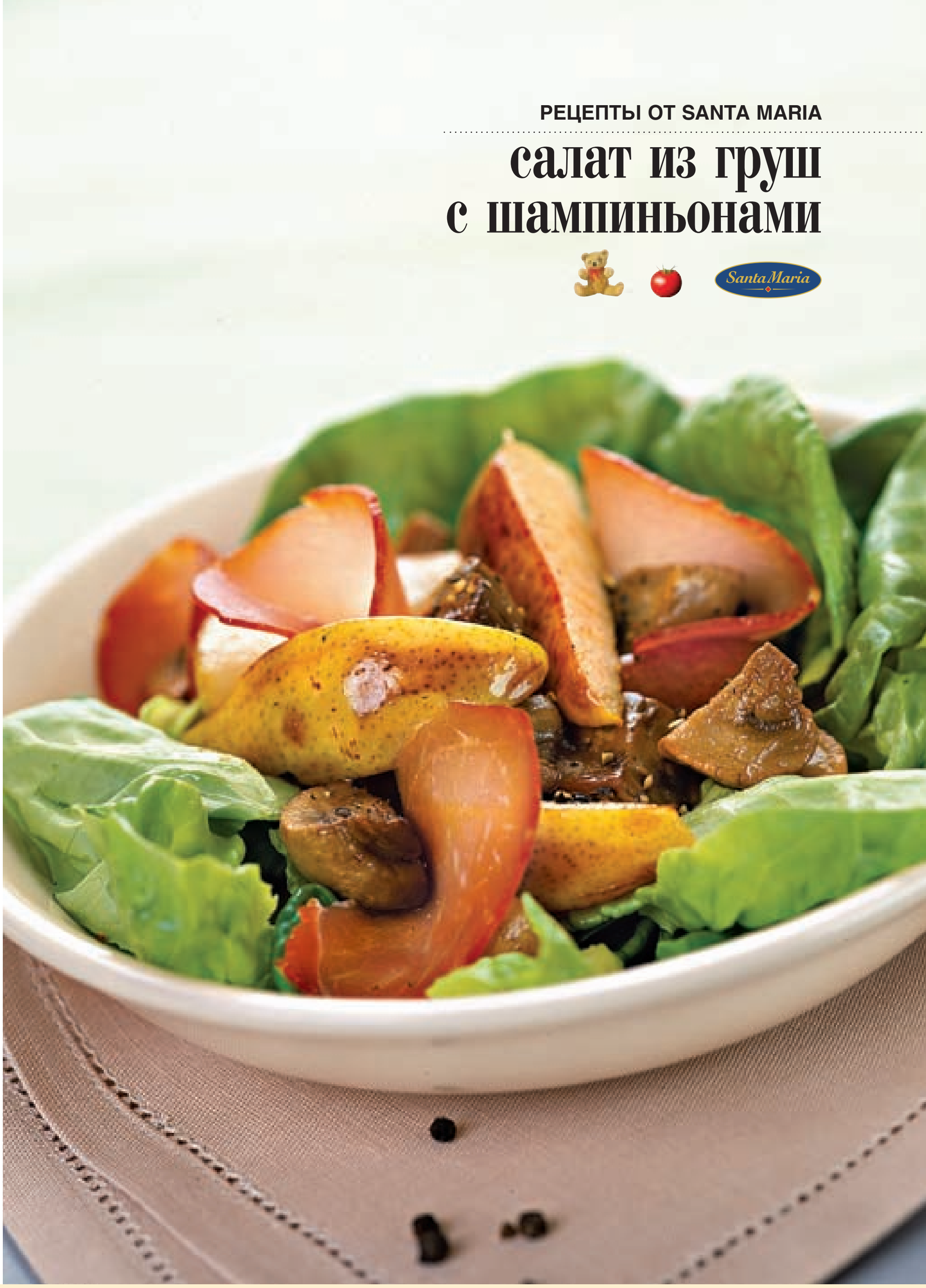
3 Разделить массу на 8 частей. Обмакивать каждую котлету во взбитое яйцо, затем в измельченный арахис.
Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 30 мин.
Обжаривать котлеты в разогретом масле по 4 мин. с каждой стороны.


1


2


3

салат из груш с шампиньонами



ЧТО НУЖНО:

2 груши

300 г шампиньонов

200 г копченого окорока

2 ст. л. сока лайма

2 ст. л. оливкового масла

салатная зелень

1 ч. л. приправы для салата Santa Maria

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 274,9 ккал

белки – 11,0 г, жиры – 22,0 г, углеводы – 7,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Салат вымыть, обсушить и крупно нарвать. Окорок нарезать соломкой. Шампиньоны вымыть, разрезать на 4 части.

2 Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить шампиньоны на сильном огне до полного выпаривания жидкости. Груши разрезать на 8 продольных частей, удалить сердцевину. Добавить груши к грибам. Готовить 2 мин.

3 В сок лайма добавить приправу для салата и тщательно размешать. Выложить в салатницу зелень салата, окорок, грибы с грушами. Заправить соусом и подать к столу.



1



2



3

язык, завернутый в запеченный сладкий перец





1



2


3

ЧТО НУЖНО:

- 600 г говяжьего языка
- 1 луковица, 1 морковка
- 1 лавровый лист
- 4 горошины черного перца
- 4 больших сладких перца
- пучок свежей зелени по вкусу
- 100 г сыра
- 0,5 лимона
- 1 ст. л. сахара
- **1 ч. л. пряной зелени Santa Maria**
- **0,25 ч. л. молотого белого перца Santa Maria**
- 100 г оливок без косточек

- Время подготовки: 3 часа
- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 414,0 ккал

белки – 30,6 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 14,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Язык вымыть, поместить в кастрюлю, залить холодной и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь. Положить лук и морковь, варить 2,5 ч. За 10 мин. до окончания добавить лавровый лист и черный перец.
Переложить язык в ледяную воду, снять с него кожу, нарезать толстыми продольными кусками.
Разогреть духовку до 200 °С. Перцы вымыть, срезать верхушку и удалить сердцевину. Завернуть каждый перец в фольгу, запечь в духовке (10 мин.). Дать перцам немного остыть, после чего очистить от кожицы. Духовку не выключать.

2 Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Маслины откинуть из банки на дуршлаг, дать стечь всей жидкости, затем измельчить. Сыр и лимон вместе с цедрой натереть на терке.Смешать маслины с зеленью, сыром и лимоном. Добавить **пряную зелень** и **белый перец Santa Maria**, перемешать.

3 На перцах сделать продольный разрез. Намазать внутреннюю сторону получившейся пастой, вложить внутрь каждого перца по куску языка. Завернуть и прижать руками. Выложить на смазанный растительным маслом противень и запечь в духовке, 15 мин. Сразу же подать к столу.

конкурс

Santa Maria

Дорогие друзья!

Компания Santa Maria предлагает вам принять участие в кулинарном конкурсе-викторине, посвященном кухне Tex Mex. Он будет продолжаться до Нового года. Читатели, приславшие правильные и наиболее полные ответы на заданные вопросы, получат в подарок набор продуктов кухни Tex Mex, а также мексиканские сувениры: пончо, сомбреро, маракасы, сумки и многое другое.



Итак, вопросы:

1. Что такое кухня Tex Mex и как она возникла?
2. Какой продукт Tex Mex является основным при приготовлении блюд мексиканской кухни?
3. Чем полезен острый перец?
4. Какое злаковое растение наиболее популярно в Мексике?



Присылайте ваши ответы на адрес журнала «Школа гастронома».

• К письму обязательно приложите 2 штрих-кода от любого продукта серии Tex Mex.

Итоги конкурса будут подведены в первом январском номере 2006 года.

Желаем успехов!

ткемали



ЧТО НУЖНО:

1 кг свежих слив ткемали
0,25 стакана воды
1 головка чеснока
2 ст. л. сухого укропа Santa Maria
2 ч. л. сухой мяты
3 ч. л. кориандра Santa Maria
1,5 ч. л. красного молотого перца Santa Maria
3 ч. л. рубленой свежей кинзы

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 40,0 ккал

белки – 0,9 г, жиры – 0 г, углеводы – 9,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливы вымыть, разрезать пополам. Сложить в кастрюлю, влить воду и варить на слабом огне, пока сливы полностью не разварятся.

2 Сливовый отвар слить в отдельную посуду. Сливы откинуть на сито и протереть. Поставить протертую мякоть на маленький огонь и варить 40–45 мин., время от времени подливая отвар, до густоты сметаны.

3 Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить в сотейник все пряности и кинзу. Варить 5 мин. Разлить по бутылкам, сверху влить по 1 ч. л. растительного масла.



1



2



3

рагу из свеклы с беконом



ЧТО НУЖНО:

700 г мелкой свеклы
100 г бекона
1 ст. л. растительного масла
250 мл сливок жирностью 10%
0,5 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. апельсиновой цедры
соль, перец

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 329,4 ккал

белки – 6,2 г, жиры – 26,4 г, углеводы – 16,7 г


1


2


3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Бекон нарезать полосками. Свеклу очистить, с помощью ножа для чистки овощей нарезать длинными тонкими лентами.

2 Разогреть в сковороде масло. Обжарить бекон, 3 мин. Добавить свеклу и готовить, постоянно помешивая, еще 4 мин.

3 Влить сливки, посолить, поперчить. Добавить корицу и измельченную цедру. Перемешать и тушить под крышкой на очень маленьком огне 20 мин.

ПАСТА

фузилли с креветками в лимонном соусе

Спонсор рецепта

БАЙСАД®





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Фузилли – итальянские макаронные изделия в виде небольших спиралек. Макароны «**Байсад**» изготавливаются исключительно из твердых сортов пшеницы, что делает их полезными и малокалорийными. При их производстве используется кисловодская артезианская вода. А вот искусственные добавки и консерванты не применяются.



ЧТО НУЖНО:

500 г пасты фузилли
2 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
3 зубчика чеснока
2 лимона
1 пучок укропа
50 г тертого пармезана
300 г очищенных креветок
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 551,1 ккал

белки – 29,7 г, жиры – 12,3 г, углеводы – 80,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лимоны вымыть, обсушить. С помощью мелкой терки снять цедру, из мякоти выжать сок.

2 Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Сложить в небольшую миску и раздавить пестиком, чтобы укроп дал сок.

3 Яйцо взбить венчиком. Продолжая взбивать, добавить укроп, половину цедры и лимонный сок.

4 Чеснок очистить. Мелко нашинковать 2 зубчика, третий нарезать тонкими пластинами. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить нашинкованный чеснок, 2 мин. Дать немного остыть и добавить вместе с маслом к лимонному соусу. Посолить, поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

5 Креветки надрезать по спинке. Удалить головы, панцирь и кишечную вену. В сковороде вскипятить воду, добавить креветки, нарезанный пластинами чеснок, оставшуюся лимонную цедру, лавровый лист и соль. Варить, пока креветки не покраснеют. Аккуратно вынуть из сковороды шумовкой.

6 В широкой кастрюле вскипятить воду, добавить горсть крупной соли и всыпать фузилли. Варить на среднем огне, помешивая деревянной ложкой, 8 мин. Откинуть на дуршлаг, несколько раз хорошо встряхнуть. Вернуть фузилли в кастрюлю, добавить креветки и лимонный соус, перемешать. Прогреть 1–2 мин. и разложить по тарелкам. Посыпать тертым пармезаном.

пирожки с творогом

Спонсор рецепта

KAMIS

Жизнь со вкусом!

Рецепт от Юлии Высоцкой

Едим Дома

НТВ





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

150 г муки
150 г нежирного творога
150 г сливочного масла
1 стручок ванили Kamis

Для начинки:

250 г нежирного творога
50 г сахара
30 г изюма
1 яйцо
1,5 ст. л. молока

- Время приготовления: 1 час 40 мин.
- Порций: 10–12
- 1 порция: 225,2 ккал

белки – 9,8 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 17,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейнике вскипятить небольшое количество воды. **Стручок ванили Kamis** разрезать вдоль на две части, добавить в сотейник. Варить 7 мин. Вынуть стручок из воды, удалить семена, кожицу измельчить.

2 Муку просеять. Добавить творог, масло и половину измельченной ванили. Перемешать миксером с насадкой для вымешивания теста сначала на самой маленькой скорости, а затем на самой большой. Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность, вымесить руками, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 1 ч.

3 **Приготовить начинку.** Изюм залить кипятком и оставить на 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Отделить белок от желтка. Смешать творог с сахаром, белком и оставшейся ванилью. Добавить изюм, перемешать.

4 Тесто разделить на 2 части. Раскатать одну половину в квадрат 30х30 см и нарезать квадратами 10х10 см. Желток взбить с молоком. Положить в середину каждого квадрата по 1 ст. л. начинки. Смазать края желтком с молоком.

5 Слепить пирожки треугольной формы. Так же сделать пирожки из второй половины теста.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Остатки теста собрать в шар и вновь раскатать. Нарезать тонкими полосками и уложить их крест-накрест на каждый пирожок. Смазать верх пирожков яйцом с молоком. Выпекать 25 мин.

КСТАТИ

Аромат ванильного стручка необычайно стойкий. Так, при правильном хранении он может удерживаться до 36 лет. А чтобы ароматизировать сахар, достаточно поместить в него стручок всего лишь на сутки. Кондитеры используют ваниль в целом и толченом виде, извлекают из нее семена. В последнее время ваниль применяется не только в кондитерских изделиях, но и все чаще добавляется в мясные блюда и соусы.



киш «лорен»

Спонсор рецепта

Tupperware®





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Силиконовая форма «Принцесса» универсальна. Она выдерживает и низкую, и высокую температуру – от –25 до 220 °С, а потому в ней можно не только печь разнообразные пироги, но также делать заливные блюда, муссы и желе. И что приятно, не придется использовать жир – высококачественный силикон позволяет готовить без него.



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1,5 стакана муки

щепотка соли

2 яйца

2 ст. л. сметаны

100 г сливочного масла

Для начинки:

1 ст. л. растительного масла

200 г копченого лосося

3 яйца

250 мл сливок жирностью 10%

150 мл молока

150 г швейцарского сыра

щепотка молотого мускатного ореха

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 495 ккал

белки – 22,1 г, жиры – 32,9 г, углеводы – 27,6 г

Киш «Лорен» – французский открытый пирог из песочного теста с начинкой из яиц, сливок, молока и сыра с различными добавками. Часто в него добавляют копченую рыбу или бекон.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку с солью просеять в **двухслойное замесочное блюдо**, используя **сито для муки Tupperware®**.

2 Масло нарезать кубиками, положить в двухслойное блюдо и при помощи **скребка «Очарование» Tupperware®** порубить вместе с мукой до однородной массы. Добавить яйца и сметану. Вымесить эластичное тесто. Скатать его в шар, завернуть в пленку и положить в холодильник на 30 мин.

3 В **большом миксере Tupperware®** взбить яйца, сливки и молоко.

4 Поместить на большой миксер **насадку-терку из набора «Поваренок» Tupperware®** и натереть 100 г сыра. Добавить в молочно-сырную смесь мускатный орех. Еще раз взбить.

5 Тесто раскатать в круг. **Силиконовую форму «Принцесса» Tupperware®** сбрызнуть водой и выложить в нее тесто так, чтобы были закрыты бортики.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Натереть оставшийся сыр. С лосося снять кожицу, удалить кости, филе нарезать небольшими кусочками. Уложить их на тесто. Залить молочно-сырной смесью. Посыпать оставшимся сыром и выпекать 40 мин.

печенье к пиву





1



2



3



4



5



6

конвертики со шпротами и рулеты с оливками

ЧТО НУЖНО:

1 стакан муки
0,25 пакетика сухих дрожжей
щепотка соли
0,25 стакана теплой воды
1 ст. л. сметаны
2 банки шпротов
200 г оливок без косточек
1 яйцо для смазывания
1 ст. л. тмина

- Время приготовления: 1 час 15 мин.
- Порций: 18
- 1 порция: 109,2 ккал

белки – 4,2 г, жиры – 7,1 г, углеводы – 7,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять в миску, добавить соль и дрожжи. Влить воду и сметану. Вымешивать тесто не менее 7 мин.

2 Накрыть миску с тестом пленкой, оставить в теплом месте на 15 мин.

3 **Сделать конвертики со шпротами.** Разогреть духовку до 190 °С. Противень накрыть промасленным листом пергамента или силиконовым антипригарным ковриком. Шпроты выложить из банки на бумажные салфетки, оставить на 10 мин. На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто в очень тонкий пласт, затем нарезать квадратами со стороной 6 см.

4 Переложить квадраты на противень. На каждый квадрат положить по диагонали по 1 рыбке. Завернуть противоположные края и слегка прижать пальцами место соединения. Накрыть листом пергамента и дать постоять 30 мин. После чего смазать тесто слегка взбитым яйцом, посыпать тмином, вновь накрыть пергаментом и выпекать 15 мин. За 5 мин. до готовности снять верхний лист пергамента.

5 **Из того же теста можно сделать рулетики с оливками.** Для этого тонко раскатанное тесто надо нарезать полосками 2 х 8 см.

6 Положить на каждую полоску по 1 оливке и свернуть в рулет. Выложить на противень, накрытый промасленным пергаментом, дать постоять 30 мин. Затем смазать взбитым яйцом и выпекать в разогретой до 190 °С духовке 8–10 мин.

КСТАТИ

Паста карри – это кремообразная смесь специй и пряностей, главная из которых – зеленый или красный перец чили. Карри придает соусам, супам и блюдам, приготовленным в воке, острый и пряный оттенок. Незаменимый элемент восточной, особенно тайской, кухни. Имейте в виду: зеленый чили острее!





1



2



3



4

острое красное и зеленое печенье

ЧТО НУЖНО:

1 упаковка готового слоеного теста
1,5 красного сладкого перца
10 стеблей зеленого лука
200 г сыра гауда
3 ст. л. красной пасты карри Santa Maria

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 40
- 1 порция: 57,6 ккал

белки – 1,7 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 4,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перец вымыть, удалить сердцевину; лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

2 Тесто разморозить, тонко раскатать, нарезать квадратами со стороной 5–6 см; выложить на противень, покрытый промасленным пергаментом.

3 Смазать квадраты слоем пасты карри. Сделать вилкой проколы в тесте.

4 Разделить сыр на две части, одну смешать с перцем, другую с луком. Уложить на часть квадратов луковую смесь, на оставшиеся – смесь с перцем. Поставить в разогретую до 190 °С духовку и выпекать 15 мин.

ВАРИАНТ

спирали с красным и черным перцем



ЧТО НУЖНО:

1 упаковка готового слоеного теста
1,5–2 ст. л. черного молотого перца
1,5–2 ст. л. молотой паприки

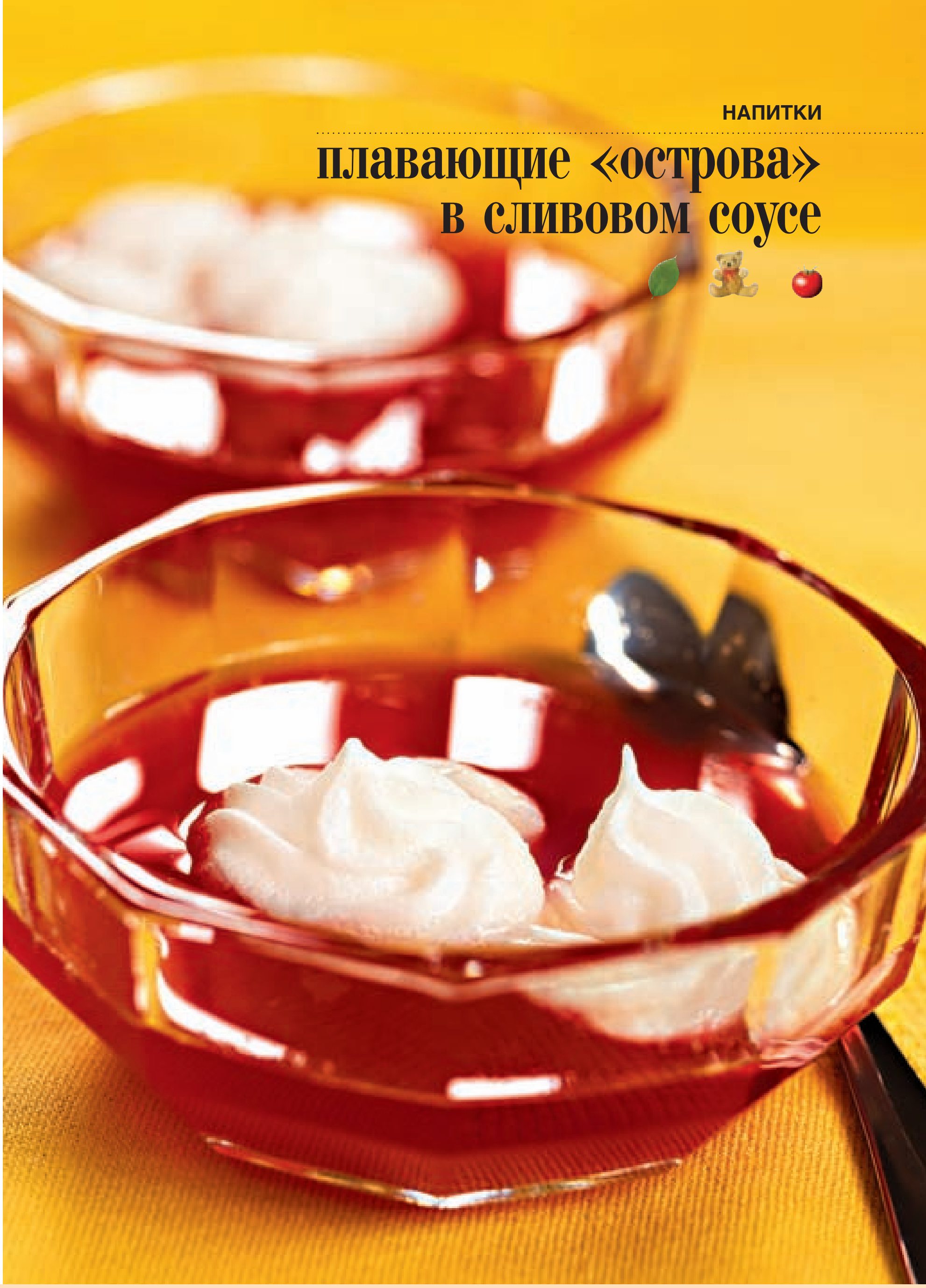
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогреть духовку до 200 °С. Противень сбрызнуть холодной водой и накрыть листом пергамента. Тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать длинными полосками шириной 1–1,5 см.

2. Закрутить каждую полоску спиралью вокруг ручек деревянных ложек или хорошо оструганных деревянных палочек. Часть спиралек посыпать черным перцем, часть – красным.

3. Выпекать 10 мин.

плавающие «острова» в сливовом соусе



ЧТО НУЖНО:

450 г слив
300 мл яблочного сока
2 яичных белка
1 ст. л. сахара

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 85,4 ккал

белки – 1,9 г, жиры – 0 г, углеводы – 19,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Положить в сотейник, влить яблочный сок, довести до кипения. Убавить огонь и готовить под крышкой 20 мин. Сливы вынуть шумовкой, отвар процедить.

2 Сварить из 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. воды сахарный сироп. Белки взбить в мягкую пену. Постепенно добавляя сахарный сироп, взбить белки в густую массу.

3 Процеженный отвар еще раз довести до кипения, уменьшить огонь до минимума. Столовой ложкой опускать белковую массу в слабо кипящий сливовый отвар. Накрыть крышкой и дать прокипеть 2–3 мин. Сразу же подать к столу.



1



2



3

Дорогие читатели! Открыта подписка на 2006 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» через редакцию.

ВНИМАНИЕ! Льготы для ПОДПИСЧИКОВ!

Если вы были годовым подписчиком на журнал «Гастрономъ» или «Школу гастронома» или полугодовым подписчиком на журнал «Садовник» в 2005 году, то можете оформить **годовую подписку на 2006 год** на одно или несколько наших изданий по льготным ценам: **журнал «Гастрономъ» – 702 руб., журнал «Школа гастронома» – 648 руб., журнал «Садовник» – 480 руб.**

Оформить годовую подписку вы можете до 15 декабря 2005 года.

ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

Стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Годовая подписка – 780 руб.

Журнал выходит 1 раз в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
- стоимость 1 номера «Гастронома» – $2,80

Для остальных стран:
- стоимость 1 номера «Гастронома» – $7,70

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Подписка на один месяц – 60 руб. Годовая подписка – 720 руб.

Журнал выходит 2 раза в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
- стоимость 1 номера «Школы гастронома» – $1,50

Для остальных стран:
- стоимость 1 номера «Школы гастронома» – $3,00

садовник

Стоимость 1 номера журнала «Садовник» в 2005 году – 40 руб. Стоимость 1 номера журнала «Садовник» в 2006 году – 45 руб. Годовая подписка на 2006 год стоит 540 руб.

Журнал выходит один раз в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 и 2006 годов.Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
- стоимость 1 номера «Садовник» – $2,00

Для остальных стран:
- стоимость 1 номера «Садовник» – $5,00

Оформить подписку на наши журналы очень просто:

1. Заполните квитанцию.
Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, контактный телефон.

2. Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.
Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу:
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.
Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

4. Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.
Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: chesnakova@idvz.ru

Оформление подписки на наши журналы в других странах:

Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc. 890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журналы можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома;
46505, 20218 – Садовник

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома;
46345, 20415 – Садовник

МАП:
каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
24324, 63427– Садовник

Интер-Почта–2003:
тел.: (095) 500-0060 (по Москве),
953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел.: (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск:
тел.: (351) 260-7135, 778-0699

Обновление: Сергиев Посад, тел.: (254) 609-83

Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел.: (044) 464-0220

ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта»,
г. Минск, тел.: (017) 291-9891
44141 – Гастрономъ,
81158 – Школа гастронома;
46345 – Садовник

ПБОЮЛ Московщикова СМ.:
г. Тюмень, тел.: (3452) 250-036

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Гастрономъ + Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Гастрономъ + Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

где купить

• Маринады и специи Santa Maria
крупные сети супермаркетов
www.santamaria.ru

• Фузилли «Байсад»
гипермаркеты «Ашан»,
сеть супермаркетов «Пятерочка»

• Соевый соус «Киккоман»
генеральный дистрибьютор «Киккомана»
в России компания «Мистраль»
тел.: (095) 411-7070
www.tkmistral.ru



читайте в следующих номерах:

- картофельный салат с копченостями
- тарталетки с луком-пореем
- суп с тушеными овощами
- креветки «батерфляй»
- луковый пирог
- медовый торт
- настойка на хрене

следующий номер выйдет 17 октября

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№19 (45), октябрь 2005
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

РЕДАКЦИЯ:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Наврузов, Ольга Пахтусова
фотограф Вадим Жадько
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук
над номером работали Дмитрий Курбатов

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Анна Мельникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 208 150
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько, Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


ОЦЕНИ РИС В ПАКЕТИКАХ ДЛЯ ВАРКИ
BOSTO
РИС БАСМАТИ
ПРОПАРЕННЫЙ РИС
КОРОЛЕВСКИЙ
ЖАСМИНОВЫЙ
РИС
ОРИГИНАЛЬНЫЙ
ДЛИННОЗЕРНЫЙ
РИС
BOSTO
КОРИЧНЕВЫЙ РИС
BOSTO
РИС БАСМАТИ
BOSTO
ОРИГИНАЛЬНЫЙ ДЛИННОЗЕРНЫЙ РИС
BOSTO
ПРОПАРЕННЫЙ РИС
BOSTO
КОРОЛЕВСКИЙ ЖАСМИНОВЫЙ РИС
BOSTO
рис удобного приготовления
Товар сертифицирован